Trainingslager Rügen 2018

Samstag, den 24.03.2018

Tag 0 – Anreise

Das Check-In für das erste Trainingslager der U16 Leichtathletikgruppe des VfL Eintracht Hannover beginnt am Samstag um 9:00 am Vereinsgebäude. Taschen, Koffer und Massen von Trainingsgerät werden im Handumdrehen in den überraschend geräumigen Miet-9-Sitzer verfrachtet. Nach hitziger Platzwahl und Verabschiedung von Eltern und Heimat beginnt der Ritt gen Rügen. Ein sportlich eingerichtetes Jugenddorf nahe Altkirchen auf Rügen ist das Ziel. Wie schon geahnt berichtigt sich das Navi von anfänglich 4:30h auf 6:00h ohne uns jedoch bei herrlichem Sonnenschein den Genuss der meckpommschen Natur vorzuenthalten. Wohlbehalten und von Lucas musikalisch gesättigt, treffen wir am führen Nachmittag im Jugenddorf Witow ein. Schnell und unkompliziert werden uns unsere Zimmer zugänglich gemacht und dürfen bezogen werden. Eine Geländeinspektion endet mit dem täglichen Abendessen um 18:15 Uhr. Überraschend hat dieses neben normalen Kaltspeisen durch Pommes mit Chicken-Nuggets ein Upgrade erhalten. Nach getanem Mahl werden Abläufe und Verhaltensreglen für die nächsten Tage durchexerziert. Ein erster Strandlauf in die Dämmerung eröffnet dann den Trainingsplan und mündet in der kleinen Sporthalle des Jugenddorfs. Eine bunte Mischung von kleineren Spielen sorgt schließlich für einen heiteren Tagesabschluss und zeigt schnell, dass die kleinere Gruppenstärke von acht Athleten eine recht gemeinschaftliche Atmosphäre hervor bringen vermag.

Trainingslager Rügen 2018

Sonntag, den 25.03.2018

Tag 1

Ein erstes Frühstück mit Brötchen erhellt den schon so sonnigen Sonntag Morgen. Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer stehen für diesen Vormittag an. Auf Grund des sich anbahnenden schönen Wetters sind heute alle Einheiten nach draußen verlegt. Auf dem Gelände der Jugendherberge findet sich genügend Platz für die kurzen Sprints, Reaktionsübungen und Tempoläufe. Ein kleiner Sprungkraftzirkel bildet den Abschluss des Vormittags. Nach kurzem Verschnaufen beim Mittagessen nehmen alle die spontane Idee wahr einen Kurzausflug zu den Unesco-geschützten Kreidefelsen bei Lohme zum machen. Von einem zentralen Parkplatz geht es eine Stunde durch Europas schönste Buchenwälder mit vielen Hängen und kleineren Seen zum Königsstuhl. Für den Besuch des Königstuhls fehlt leider die Zeit. Jedoch lässt ein Wanderweg an den Steilhängen der Küste einen seitlichen Blick auf den prunkvollsten Kreidekliff gewinnen.

Mit dem Shuttlebus geht es dann direkt zum Parkplatz und von dort zurück zum Jugenddorf. Strand- und Bergläufe sind nun angesetzt. Die insgesamt 6,3 km lange Strecke führt anfangs am Strand entlang und biegt dann ab in den schmalen Waldstreifen zwischen Ostsee und Bodden südöstlich vom Jugenddorf. Ein sehr lichter Kiefernwald mit tausenden von kleinen Erhebungen, Senken und Trittpfaden gibt dem einen und anderen das Gefühl von Harry Potters Flucht durch den Zauberwald, zerrt jedoch erbarmungslos an den Kräften der Beine, sodass die Erleichterung beim Erreichen des Wendepunktes der Strecke mit kleiner Pause groß ist. Am 100 Meter entfernten Strand gibt es zwei kleinere Ausdauerspiele für Denker und Strategen. Die Kartenpositionen beim Memory richtig ab zu speichern fällt auf einmal auch bei allein 20 Kärtchen etwas schwerer, wenn man 50m hin und dann zurück keulen muss. Weiter wurden die Athleten einkaufen geschickt. Dabei kommt man schnell in Verlegenheit ob man den längeren Weg zum ALDI nimmt oder einfach beim näher gelegenden Gegner einen Artikel stibitzt. Wer nach der Schließung vom ALDI die meisten Sachen besitzt, hat gewonnen. Verschiedene Strategien haben letztendlich beiden Teams ein spannendes Unentschieden eingebracht. Nicht tragisch da nach alter Weisheit beim Unentschieden zumeist immer noch die Freundschaft gewinnt und der Akku langsam echt leer wird. Auf direktem Weg am Strand geht es zurück zum Jugenddorf wo direkt das Abendessen wartet.
Die letzte Einheit des Tages in der Halle vermittelt erste Übungen des DeepWork® Programms.

Gefolgt von einigen Runden Montagsmaler in Stabiversion. Alle halten den Unterarmliegestütz während sich einer bemüht wortlos einen Begriff zu skizzieren. Abschließend gibt ein eine erste Runde ,,Bring Sally Up“. Ein nettes neuinziniertes Arbeitslied, das sich auch super eignet um diverse Übungen nach Liedtext auszuführen.
Der Tag endet in gemütlicher Runde im Jungenzimmer bei einigen Runden ,,Werwolf“.

Trainingslager Rügen 2018

Montag, den 26.03.2018

Tag 2

Der zweite Tag beginnt mit einer in Speer und Hürden aufgeteilte Einheit. Jeweils vier Leute tauschen zwischen beiden Disziplinen. Eine große Wiese auf den Gelände wird genutzt um immer weitere Routine beim Speerwerfen zu gewinnen. Nach immer sicher werdenden 5-Schritt-Anläufen werden draußen außerdem die Standwürfe und die halbe Drehung des Diskuswerfens mit Schleuderbällen geübt. Der Weilen werden nach verschiedensten Hürdenkoordinationsübungen in der Halle immer aggressiver mehr Hürden in verkürzten Wettkampfabständen überlaufen.
Tausch der Gruppen findet nach der Mittagspause statt. Zuvor wird diese aber nach dem Mittagessen genutzt, um mit einem Marsch zum 3km entfernten Supermarkt schwindende Vorräte an Nervennahrung eigenständig wieder auf zu füllen.
Auch die Nachmittagseinheit mit gewechselten Gruppen verläuft durchaus produktiv und weckt Lust auf mehr. Vereinzelte Videoaufnahmen von den Ausführungen sollen später angeschaut werden, um eine andere Möglichkeit der Bewegungserfahrung zu ermöglichen.
Vor dem Abendessen wird außerdem noch der Tischtennisraum für unzählige Runden Rundlauf genutzt und bei einem Spaziergang zum Strand das Trainingslager mittelfristig verewigt.

Nudel in simpler Form mit Tomatensauce bieten ein verdammt leckers Abendessen und geben die nötigen Kohlenhydrate für die Abendeinheit. Hier wird heute der Kraftraum mit den Standardgeräten für Bauch, Beine und Po leichtathletisch orientiert kennengelernt. Drei Runden à 12 Übungen füllen die 1,5h. Eine kurze Runde Basketball vollendet den Abend.

Trainingslager Rügen 2018

Dienstag, den 27.03.2018

Tag 3

Ein dritter Trainingstag beginnt. Für den Vormittag ist draußen Speer und in der Halle Medizinball-Wurf angeplant. Jeweils eine Stunde á vier Leute mit anschließendem Stationswechsel läuft reibungslos und gibt die Gelegenheit genauer auf die Athleten ein zu gehen. Im Speerwerfen zeichnen sich bereits heute deutliche Fortschritte ab, sodass teilweise schon ein flüssiger 9er (der spätere Wettkampfanlauf) passabel gelingt. Auch hier werden wieder Videos von den Würfen gemacht, auf welche dann Mittwoch nochmal gemeinsam eingegangen werden soll. Die bisherigen Videos von vier Werfern wurden kurz vor der Einheit einmal gemeinsam durchgegangen und zeigen deutlich die typischen Kinderkrankheiten dieser Wurfart. Im Kontrast aber auch korrektere Ausführungen von bereits routinierten Werfen, die zeigen wo es hingehen soll. Es bleibt zu hoffen, dass die kleinen stetigen Verbesserungen in den nächsten Wurfeinheiten weiter anhalten und die einzelnen Bewegungsabläufe weiter miteinander harmonieren.
Nach etwas längerer Mittagspause auf Grund von Unmengen an Pommes mit Schnitzel/Gemüsefrikadelle wird ein weiteres Mal der Strand angepeilt für ein etwas ausgiebigeres Sprungprogramm.

Gefolgt von noch zwei Ausdauerspielen wird der vollkommen aufgewühlte Sand dann noch genutzt um bei herrlichem Blick auf die Brandung mit einigen Fuss-Stabi-Übungen der Fussmuskular den Rest ab zu fordern. In freier Tempowahl geht es hiervon zurück zum Jugenddorf am Strand entlang. Abends warten Hühnerkeulen und Kartoffelecken auf hungrige Bäuche, ein gar vorzüglicher Tag der Mensa.
Ein Stabi-lastiges Hallentraining am Abend soll den folgenden trainingsfreien Tag auch wirklich verdient machen. Motto der Einheit bleiben vorerst Zweikämpfe zum Beweis von sowohl Kraft als auch Geschicklichkeit. Vier Matten ergeben dabei ein einseitiges Siegertreppchen. Gewinner verlassen ihre Matte aufsteigend, Verlieren absteigend. Global Bester und Letzter bleiben ihrer Matte treu und müssen im nächsten Duell ihre Position neu ausspielen. Um aber auch wirklich sicher gehen zu können, dass alle ihr Fett wegbekommen geht kein Weg um einen guten alten Stabi-Kreis herum. Hier beißen tatsächlich nochmal alle mit Aussicht auf den folgenden Tag.

Trainingslager Rügen 2018

Mittwoch, den 28.03.2018

Tag 4

Drei Tage mit vollem Trainingsprogramm stecken in allen Muskeln und erlauben einen trainingsfreien Tag. Ein Ausflug zum Naturerbezentrum der Insel startet um 10:30 in Richtung Sassnitz mit dem Auto. Eingekleidet mit enttäuschenden Lunchpakten, aber begleitet durch strahlend blauen Himmel geht es zu Fuß durch den ca. 2km langen und ca. 60 Höhenmeter umfassenden Baumwipfelpfad des Parks. Viele Infopunkte erläutern teils erstaunliches über das dortige Ökosystem und lassen wage Erinnerungen der zurückliegenden Bio-Stunden erwachen. Ein erstes Highlight des Tages bildet der im Pfad liegende Aussichtsturm, der schneckenförmig erklommen wird. 40 Meter über dem Boden lässt sich ein pompöser Blick der Insel gewinnen. Der eisige Wind beschränkt den Aufenthalt zwar nur auf einige Minuten für einige, jedoch hat es für ein ersten gemeinsames Gruppenfoto gereicht.

Der kilometerweite Blick lässt zwischen Bodden und Ostsee auch schon das nächste Ziel erkennen. Sassnitz wird nun angesteuert. Hier stehen zwei Stunden Sightseeing an. Während manche beim Bäcker der nächsten Ecke versacken und tratschen, schaffen es andere an die Hafenpromenade des schmucken Städtchens. Der Auslauf führt schließlich um 15:00 zum Bowling-Center. Zwei Stunden durchtränkt mit Strike-Euphorie und Ärgernissen über angeblich "total schief" abfallende Bowlingbahnen werden Pins krachen gelassen. Das Motto Trainingslager wurde auch hier jedoch tatsächlich beibehalten. Gegenseitige Anweisungen und Tipps werden dank Thorge und Lucas erfolgreich vermittelt und heben sichtlich die Punktestände.
Pünktlich zum Abendessen zurück wird nun noch eine freiwillige Einheit im Kraftraum von allen wahrgenommen und sollte eigentlich durch einen gemeinsamen DVD-Abend belohnt werden. Nachdem aber dafür die Motivation rapide sinkt wird umgeschwenkt auf eine ausgiebigere Analyse der Trainingsvideos. Leichte Theorie von Sprint, Sprung und Wurf wird am eigenen Beispiel mit

Interesse aufgenommen. Es bleibt ab zu warten, welche Früchte nun das Bild der eigenen Bewegung trägt.
Der restliche Abend teilt sich in eine Partie Basketball im kleineren Kreis und undefiniert konfuse Geräusche aus dem Jungenzimmer auf. Offizieller Grund für letzteres sei ,,Black-Stories“ und endet in einem freiwilligen Gute-Nacht-Apell an der Trainer-Tür um die konforme Zimmerbesetzung für die Nachtruhe zu demonstrieren. Ein ehrenhafter Zug nach dem sich an den letzten zwei Abenden erst ein Trainer aus dem Bett wühlen musste um den Haufen zu trennen.

Trainingslager Rügen 2018

Donnerstag, den 29.03.2018

Tag 5

Grelles Erwachen im Jugenddorf. Über Nacht haben sich 15cm Neuschnee auf der Insel angesammelt, was die Vormittagseinheit vom ursprünglichen Wurf- und Ausdauertraining auf Sprungkraftübungen und Medzinballwürfe in der Halle beschränkt. Abgerundet von Zombieball und anderen Ballspielen vergeht der Vormittag dennoch produktiv, auch wenn jedem anzusehen ist, dass die Akkus so langsam tiefenentleert sind.
Foto Schnee
Der Nachmittag soll als sportlicher Abschluss des Trainingslagers die Osterstimmung mit dem Ehrgeiz eines Wettkampfes vereinen, was in durch die „Oster-Challenge“ geschehen soll. Es ist ein 12 Kampf aus bunten Disziplinen in die Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer eingehen. Den seichten Start macht ein Seilspring-Duell, bei dem der gewinnt, der nach gleichzeitigem Start aller Teilnehmer als letztes noch zum Takt der Musik fehlerfrei springt. Weiter geht es u. a. mit einem simplen HulaHuppReifen-Duell über stumpfes Wandsitzen bis hin zu Medizinball-Shocken und diversen Weitsprungarten. Wahrliche Ostergefühle wurden schließlich beim um die Wette Ostereier suchen und einen Hindernis-Eierlauf etwas beflügelt, was aber den Titel der Einheit eventuell trotzdem fragwürdig erscheinen lässt, wenn man erwähnt, dass Schneemann-Hochbau auch eine (notgedrungene) Disziplin war.
Vollendet mit Urkunde, Schoki und Siegerehrung gehen Helena und Lucas als Sieger aus der Challenge hervor, wobei eine Positionierung an die Spitze bis zum Ende spannend blieb.

Der Abend wird nun zum Packen und verschiedensten Spielen in der Halle genutzt, da bereits am nächsten Morgen Unterkunft und Jugenddorf verabschiedet werden wollen.
Sollte nach einem Fazit aus Trainersicht gefragt werden, so würde dies hoch zufrieden ausfallen. Es ist schön gesehen zu haben, dass die Motivation die fünf Trainingstage nicht etwa abfiel, sondern sogar stetig wuchs und damit auch Trainingseinheiten mit ungewohnten Anforderungen stattlich gemeistert wurden. Ehrgeiz hat sich im weiten Maße bei den eigentlich nur angeschnittenen Technikdisziplinen verhärtet und resultierte bereits Tag für Tag in kleine Verbesserungen. Fern ab aber auch gesehen zu haben, dass die Athleten durchweg eine gemeinschaftliche und humorvolle Umgangsweise an den Tag legten, verbindet alle Trainingseinheiten und Ausflüge auch für die Trainer zu einem erlebenswerten Trainingslager.

Tag 6: Abreise nach kurzem Strandaufenthalt. 17:00 entspannte Ankunft in Hannover.